

‘ વા ’ વિષે આટલું જરૂરી જાણીએ :



ઉઠવા-બેસવાની તેમજ દાદર ચડવાની તકલીફ



નિયમિત કસરત કરવી

બીજી આવૃત્તિ : જાન્યુઆરી-૨૦૧૩

કિંમત રૂ. ૧૫/-

—: પ્રકાશક :—

એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

નગારીયા, ઘરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૮૬૦૫૦

ફોન : ૦૨૬૩૩ ૨૪૦૪૦૮

પરિકલ્પના અને મુદ્રણ : માર્ક કોએશન (૦૨૬૧) ૨૪૭૦૭૨૨

સાંધાનો દુઃખાવો (વા)



—: આલેખ :—

ડૉ. દક્ષા પટેલ

એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

પ્રસ્તાવના

આપણા શરીરમાં હાથ-પગ, કમર, ડોક એમ ઘણી જગ્યાએ સાંધા આવેલા હોય છે. સાંધો એટલે કે જ્યાં બે કે તેથી વધુ હાડકાં ભેગાં મળે. આ બધા સાંધાઓ સામાન્ય રીતે કાયમ સરળતાથી કામ કરે છે. પણ જ્યારે આ સાંધામાં ઘસારો થાય કે સોજો આવે તો દુઃખાવો થાય અને તેથી તે બરાબર હલન ચલન નથી કરી શકતા. આને વા પણ કહેવાય છે. આમ વા એટલે સાંધામાં થતો દુઃખાવો તેમજ ત્યાં સોજો આવવો. આ ચોપડીમાં આપણે મોટી ઉંમરે થતો ઘૂંટણના ઘસારાનો વા તેમજ સંધિવા વિષે વિગતે જાણીશું.



સામાન્ય સાંધા



ઘૂંટણનો સામાન્ય સાંધો



ઘસારાવાળો સાંધો



સામાન્ય સાંધા



સંધીવાવાળો સાંધો



સંધીવાવાળો સાંધો

સાંધાની રચના

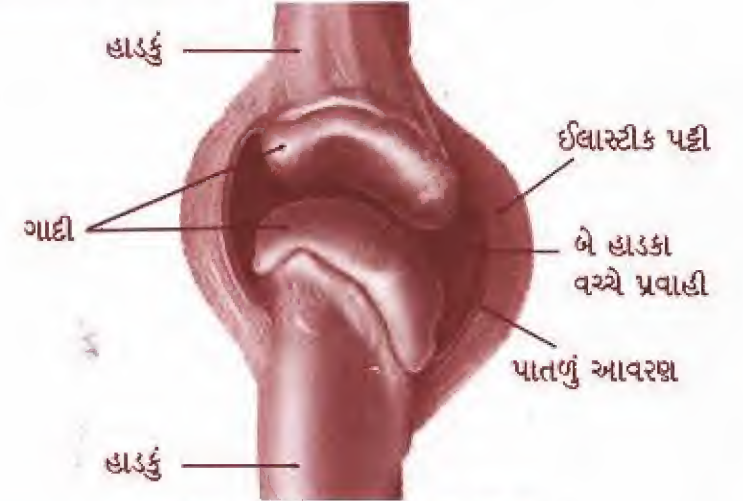
હલનચલન કરતાં દરેક સાંધાની ખાસ પ્રકારની રચના હોય છે. તેથી હાડકાંનું સરળતાથી હલનચલન થાય છે. આને લીધે તેને જરા જરામાં ઘસારો નથી લાગતો કે હાડકા સાંધામાંથી સરકી નથી જતા.

બે હાડકાની વચ્ચે આવેલ ગાદી-કુચા (કાર્ટીલેજ) :

- સાંધાના હલનચલન વખતે જો એક હાડકું બીજા હાડકા સાથે સીધું અથડાય તો બંને હાડકા ઘસાય અને આપણને ખૂબ દુઃખાવો થાય. આવું ના થાય તેથી સાંધામાં આવેલા દરેક હાડકાઓને છેડે એક રબર જેવી પોચી ગાદી હોય છે. આ ગાદીને લીધે સાંધાનું હલનચલન ખૂબ સરળતાથી થાય છે અને હાડકાના છેડા સીધા ઘસાતા નથી.

સાંધાની આસપાસના પડનું આવરણ (સાર્થનોવીઅલ મેમ્બ્રેઈન) :

- સાંધાની આસપાસ હાડકાઓને ફરતે પાતળા પડનું એક આવરણ આવેલું હોય છે, જેમાંથી તેલ જેવું ચીકણું પ્રવાહી ઝરે છે. જેમ મશીનમાં તેલ મુકીએ તો તેમાં ઘસારો ઓછો લાગે, તેવી જ રીતે સાંધામાં આ પ્રવાહી ઝરવાથી સાંધા ખૂબ સરળતાથી ચાલ્યા કરે છે. તેમજ તે આંચકા ઝીલી શકે છે.



ઘૂંટણના સાંધાની સામાન્ય રચના

સાંધાની રચના

બે હાડકાને જોડતી ઈલાસ્ટીક પટ્ટી (લીગામેન્ટ):

- સાંધામાં એક હાડકું બીજા હાડકા સાથે ઈલાસ્ટીક જેવી પટ્ટીથી પકડાયેલું રહે છે. આ પટ્ટી હાડકાઓને તેની જગ્યાએ જ ખેંચી રાખે છે. જેથી હલનચલન વખતે હાડકા સાંધામાંથી છટકી જતા નથી.
- જો સાંધા ઉપર અચાનક વધુ પડતું દબાણ આવી જાય કે તે વધારે પડતા વળી જાય તો આ ઈલાસ્ટીક પટ્ટીના થોડા તાંતણા તૂટે છે. આને જ આપણે મોચ આવી તેવું કહીએ છીએ.

સાંધામાં આવેલા સ્નાયુના છેડા (ટેન્ડન):

- સાંધામાં સ્નાયુઓના છેડાં (જે મજબૂત દોરડા જેવા સફેદ દેખાય તે) હાડકા ઉપર જોડાયેલા હોય છે. આને ટેન્ડન કહેવાય છે. આ ટેન્ડન આપણો ઘણો ભાર ઝીલી શકે છે.
- આપણા હાથ પગમાં હલનચલનના સ્નાયુઓ હંમેશા જોડમાં હોય છે. જ્યારે એક બાજુનો સ્નાયુ સંકોચાય ત્યારે બીજા બાજુનો સ્નાયુ ઢીલો થાય છે.



ઘસારાનો વા



- ગાદીના ઘસારાને લીધે થતો વા ગમે તે સાંધામાં થઈ શકે છે, પણ તે ખાસ કરીને ઘુંટણનાં, થાપાનાં કે કેડનાં સાંધામાં વધારે થાય છે. સૌથી વધારે તે ઘુંટણમાં થાય છે, કારણકે આ સૌથી વધારે વપરાતો સાંધો છે. અહીં આપણે ઘુંટણના વા વિષે વિગતે જોઈશું. બીજા કોઈપણ સાંધામાં ઘસારાનો વા થયો હોય તો તેનો ઉપાય પણ ઘુંટણના વા જેવો છે.

ઘુંટણનો વા કોને વધુ થાય?

- આપણે ઉઠતા, બેસતા કે ચાલતા એમ દરેક હલનચલન વખતે ઘુંટણનો સાંધો વાપરીએ છીએ. તેથી શરીરનો ઘણો ભાર પગના આ નાનકડા ઘુંટણ ઉપર આવે છે.
- શરીર જેમ વધારે જાડું તેમ વધારે ભાર ઘુંટણ ઉપર આવે. આ ઉપરાંત ઉંમર જેમ જેમ વધતી જાય તેમ તેમ પણ સાંધામાં ઘસારો થતો જાય છે. આથી મોટી ઉંમરે તેમજ જાડી વ્યક્તિમાં ઘુંટણના ઘસારાનો વા વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.
- આ પહેલાં ઘુંટણના સાંધામાં કોઈ જાતની ઈજા થઈ હોય, ચેપ લાગ્યો હોય અથવા જેઓ સાંધાનો સતત ઉપયોગ કરતા હોય તેઓને પણ ઘુંટણનો વા વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. દા.ત. દરજી કામ, વારંવાર વાંકા વળવું પડે તેવું કામ, ભારે વજન ઉંચકવાનું કામ, આ લોકોના સાંધા વધુ ઘસાઈ છે.

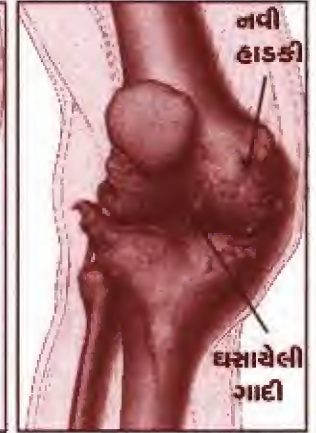
વા વખતે સાંધામાં શું નુકસાન થાય છે?

- વા થાય ત્યારે હાડકાને છેડે જે પોચી ગાદી હોય છે તેમાં ધીરે ધીરે ઘસારો થતો જાય છે. આમ તો નાની ઉંમરથી દરેક વ્યક્તિમાં ગાદી તો ઘસાતી જ હોય છે, તેમાં આવેલા કોષ નાશ પામે છે. પણ તે જગ્યાએ નવા કોષ બની જતાં ગાદી ફરીથી લીસી બની જાય છે.

- ૩૫-૪૦ વર્ષની ઉંમર પછીથી ગાદીમાં કોષ જેટલા પ્રમાણમાં નાશ પામે છે તેટલા પ્રમાણમાં નવા કોષો બનતા નથી. તેથી ગાદી ધીરે ધીરે પાતળી થતી જાય, તેમજ ઘસાતી જાય છે.



સામાન્ય સાંધો



ઘસારાવાળો સાંધો

- આમ ગાદી ઘસાવાને લીધે અને પાતળી થવાને લીધે હલનચલન વખતે હાડકાના છેડા એકબીજા સાથે સીધા અથડાય છે. વળી હાડકાનાં છેડા જ્યાં અથડાય ત્યાં નવી નાની-નાની હાડકી નીકળે છે. આથી ત્યાં દુઃખાવો થાય છે.

વા વખતે શું તકલીફ થાય છે ?



- જે સાંધામાં વા થયો હોય તે સાંધાના હલનચલન વખતે દુઃખાવો થાય, પરંતુ હલનચલન બંધ થતા દુઃખાવો તરત ઓછો થઈ જાય છે. ઘણાંને ઠંડી ઋતુમાં કે સવારે ઉઠતાં વધુ દુઃખાવો થાય છે. સાંધો થોડા સમય માટે જકડાયેલો લાગે છે. તેથી બરાબર ચાલી શકાતું નથી.
- દાદર ચડતા કે ઉતરતા દુઃખાવો થાય છે. બેઠા હોય ત્યાંથી ઉભા થવા માટે પણ ટેકો લેવો પડે છે. કાંકરાવાળી ખરબચડી જમીન ઉપર ચાલવાથી દુઃખાવો વધે છે. હલનચલન વખતે કરરર અવાજ આવે છે.
- જેમ જેમ સમય જાય તેમ તેમ દુઃખાવો વધતો જાય પણ પથારીવશ કરી મુકે એવો દુઃખાવો વધતો નથી. આ દુઃખાવો ખરેખર આપણને ચેતવણી આપે છે કે સાંધામાં કંઈક નુકશાન થઈ રહ્યું છે, તેથી આપણે દુઃખાવો ઘટે તેવી કસરત શરૂ કરીએ.

ઘસારાનો જ વા છે તે કેવી રીતે ખબર પડે?

- મોટી ઉંમરે, તેમાં પણ શરીરે જાડી વ્યક્તિને જો ઘુંટણના સાંધા આગળ ચાલતી વખતે દુઃખાવો થતો હોય, તેમને બેસવામાંથી ઉભા થવામાં તકલીફ પડે કે ઘુંટણ હલાવતી વખતે કરરરર અવાજ આવે તો ગાદીના ઘસારાનો વા હોઈ શકે.



- વાના નિદાન માટે શરૂઆતમાં ફોટા (એક્સ-રે) પાડવાથી ખાસ ખબર પડતી નથી. કારણકે ફોટામાં ફક્ત હાડકા જ દેખાય, બીજા કોઈ ભાગ બરાબર દેખાય નહીં. લાંબા સમયના દુઃખાવા બાદ જ ફોટામાં ગાદીની જગ્યા ઓછી દેખાય છે કે નવી નાની હાડકી નીકળેલી દેખાય છે.

વા થતો જ કેવી રીતે અટકાવી શકાય?



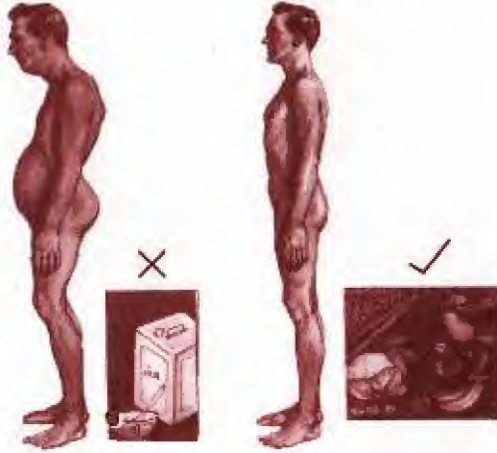
- એકવાર હાડકાને છેડે આવેલી ગાદીમાં ઘસારો શરૂ થઈ જાય, પછી તો ગાદીને વધુ ઘસાતી જ અટકાવી પડે. આ માટે સાંધાની આજુબાજુના સ્નાયુઓ બરાબર મજબૂત અને કસાયેલા કરવા પડે.
- સાંધાની બરાબર કસરત કરી હોય તો સ્નાયુ મજબૂત રહે અને સાંધાને પકડમાં રાખે. જો સ્નાયુ જ શરીરનો ભાર ઉપાડી લે તો હાડકા ઉપર વધુ ભાર ના આવે. આમ ગાદીને ઘસાતી અટકાવી શકાય.
- કસરત ઉપરાંત શરીરનું વજન જાળવવાનું પણ ખૂબ અગત્યનું છે. નિયમિત સાંધાની કસરત કરવાથી અને વજન પ્રમાણસર રાખવાથી ઘસારાનો વા થતો અટકાવી શકાય છે.

સારવાર

એક વાર ગાદી ઘસાઈને નાશ પામે પછીથી ઘસારાના વા ને ઓપરેશન કરાવવા સિવાય કાયમી મટાડી શકાય નહીં. વા કાયમ માટે મટી જાય તેવી કોઈ દવા હજુ શોધાઈ નથી. દુઃખાવાની ગોળી લેવાથી દુઃખાવો થોડા સમય માટે ઓછો કરી શકાય. ખાસ તો વજન ઉતારીને અને કસરત કરીને સાંધાને વધુ બગડતો અટકાવી શકાય છે.

વજન ઉતારવું :

- શરીરનું જેટલું વજન વધારે તેટલો વધારે ભાર ઘૂંટણના સાંધા પર આવે. ફક્ત વધારાનું વજન ઉતારવાથી જ સાંધાના દુઃખાવામાં અડધો ફાયદો થઈ જાય છે.



- વજન ઉતારવા માટે ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો ખૂબ જરૂરી છે. તળેલો ખોરાક તેમજ મિષ્ટાન (ગળ્યો ખોરાક) ખાવાનાં બિલકુલ ઓછા કરી દેવા જોઈએ.
- ખાસ કરીને લીલા શાકભાજી, કાચા કચુંબર (જેવાકે ગાજર, ટામેટા, કોબી, કાકડી) અને ઋતુ પ્રમાણે મળતા સસ્તા ફળો ખાવા જરૂરી છે, જેથી જરૂરી વિટામીન મળે. આ ઉપરાંત દૂધ કે દૂધની બનાવટ લેવાથી કેલ્શ્યમ પણ વધુ મળે છે. (વજન ઘટાડવાની હજુ કોઈ દવા શોધાઈ નથી).

દુઃખાવાની ગોળી



- સાંધા આગળ સામાન્ય દુઃખાવો થતો હોય તો પેરાસીટેમોલની ગોળી લેવાથી જ દુઃખાવો ઓછો થઈ જાય છે. આ ગોળી અસરકારક અને સલામત ગોળી છે. તેનાથી એસીડીટી થતી નથી.
- આ ગોળીની અસર લગભગ ૬-૮ કલાક સુધી રહે છે. એટલે આખો દિવસ દુઃખાવો રહેતો હોય તો ગોળી દિવસમાં ત્રણવાર લઈ શકાય. જો અમુક સમયે જ સાંધામાં દુખતું હોય તો ત્યારે આ ગોળી લેવી. ગોળી ભૂખ્યા પેટે નહીં પણ હંમેશા જમ્યા પછી જ લેવી.
- જો પેરાસીટામોલથી દુઃખાવામાં ફેર ન લાગે, ખૂબ દુઃખાવો થતો હોય કે ઘૂંટણની આસપાસ સોજો પણ લાગતો હોય તો ડોક્ટરની સલાહ લઈને સોજો ઉતારવાની ગોળી લેવી. (આઈબુપ્રુફેન, નેપ્રોક્સીન કે ડાઈક્લોફેન જેવી ગોળીમાંથી જે માફક આવે તે ગોળી લઈ શકાય.) આ ગોળીની અસર પણ ૬-૮ કલાક જ રહે છે. ખૂબ તકલીફ હોય ત્યારે જ આ ગોળી લેવી. કારણ આ ગોળી લાંબો સમય લેવાથી એસીડીટી થઈ શકે છે.
- ઘણાંને વાની જગ્યાએ ડાઈક્લોફેનનો મલમ કે તેના જેવો દુઃખાવા માટેના મલમની હળવે હાથે માલીશ કરવાથી પણ દુઃખાવામાં રાહત લાગે છે. મલમ દિવસમાં ૩-૪ વાર લગાવી શકાય.
- આટલી સારવાર પછી પણ જો સાંધામાં દુઃખાવો ચાલુ રહે કે રોજંદા કામકાજમાં તકલીફ પડે તો હાડકાનાં ડોક્ટર પાસે તપાસ કરાવી તેમની સલાહ પ્રમાણે સારવાર કરવી.

આરામ લેવો જોઈએ ?

- વા નો દુઃખાવો હોય તો આરામ નહીં પણ કસરત અગત્યની છે. ફક્ત ખૂબ દુઃખાવો કે સોજો હોય તો જ તે બાજુના સાંધાને થોડો સમય આરામ આપવો. જેવો દુઃખાવો ઓછો થાય કે તરત કસરત શરૂ કરવી.
- આ ઉપરાંત ચાલતી વખતે ઘુંટણનો નહીં પણ ઉપર થાપાનો કે નીચે ઘુંટીના સાંધાનો વધુ ઉપયોગ કરવો. જેથી ઘુંટણના સાંધા ઉપર ઓછો ભાર અને દબાણ આવે. (જે સાંધો દુઃખતો હોય તે સાંધાનો નહીં પણ તેની ઉપરના અને નીચેના સાંધાનો વધુ ઉપયોગ કરવો).



ગરમ પાણીનો શેક કરવો જોઈએ ?

- ગરમ પાણીનો શેક ખાસ કરીને સાંધા જકડાયેલા હોય ત્યારે રાહત આપે છે. શેક ૧૫-૨૦ મિનીટથી વધુ સમય માટે કરવો નહીં. શેકથી સારૂ લાગે તો તે જ્યારે જરૂર લાગે ત્યારે કરી શકાય.

કસરત વિષે :

- આપણાં શરીરનું હલનચલન હંમેશા હાડકા અને સ્નાયુ મળીને થાય છે. તેથી જો સ્નાયુ કસાયેલા હોય તો હાડકા ઉપર ઓછું જોર આવે. સાંધાની નિયમિત કસરત કરવાથી ત્યાંના સ્નાયુ મજબૂત થાય છે. જેથી સાંધાનું સારી રીતે હલનચલન થઈ શકે છે. ખાસ તો દુઃખતા સાંધા ઉપર વધારે પડતો ભાર ન આવે તે માટે તેની આજુબાજુના સ્નાયુ મજબૂત કરવાની કસરત ખાસ કરવાની હોય છે.
- રોજંદુ કામકાજ કરવું તે કસરત નથી. ઘણાં એવું વિચારે છે કે તેઓ ઘરમાં કે બહાર આખો દિવસ કામ કરે છે. તેથી કસરતની જરૂર નથી. પણ સાંધાની કસરત જુદી જ વાત છે. જાણીએ છીએ કે કસરત કરવી એવું કહેવું સહેલું છે પણ રોજ રોજ અમલમાં મુકવું ખૂબ અઘરું છે, તે જાણવા છતાં કહીશું કે કસરત જ એક માત્ર સારામાં સારો ઉપાય છે.

કસરત શરૂઆતમાં ૪ થી ૫ વાર શરૂ કરી ધીરે ધીરે વધારવી. કસરત કરતી વખતે જો દુઃખાવો થાય તો થોડા સમય માટે તે બંધ કરી દઈ પછીથી શરૂ કરવી. જરૂર જણાય તો કસરત શરૂ કરવાના અડધા કલાક પહેલાં દુઃખાવાની ગોળી કે ગરમ પાણીનો શેક કરવો, જેથી કસરત સારી રીતે થઈ શકે. ખૂબ ઉત્સાહમાં આવી જઈ શરૂઆતમાં એક સામટી વધુ પડતી કસરત નહીં કરવી.

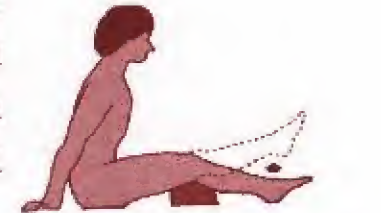
- (૧) જમીન ઉપર પગ સીધા રાખીને તેમજ દિવાલ પાસે બે ઓશીકા રાખી અઢેલીને બેસવું. બંને પગના આંગળાઓને શરીર તરફ લઈ જવા અને ઘુંટણને નીચે તરફ લઈ જવો. આથી સાથળના સ્નાયુ ખેંચાશે. આમ પાંચ સુધી ગણાય તેટલીવાર ખેંચીને પગ રાખવા.



- (૨) આજ સ્થિતિમાં બેસીને એક પગની એડીને જમીનથી ૬ ઈંચ જેટલી ઉપર લઈ જવી. થોડો વખત અધ્ધર રાખવી, પછી ધીરે ધીરે પગને નીચે તરફ લઈ જવા. આવી રીતે ચાર-પાંચ વખત કરવું. ત્યારબાદ બીજા પગે કરવું.



- (૩) ઘુંટણ નીચે એક ટુવાલ કે મોટો કટકો વીંટાળીને રાખવો. હવે ઘુંટણ આગળથી પગને ટુવાલ તરફ એવી રીતે દબાવવા જેથી એડી આગળનો પગ જમીનથી થોડો ઉપર ઉંચકાય.



(૪) ઘરમાં ખુરશી, ટેબલ કે ખાટલો જે હોય તેની ઉપર પગ લટકાવીને બેસવું. પછી પગને ઉપર તરફ લઈ જઈ ઘુંટણથી સીધા કરવા અને પાંચ સુધી ગણવું. આમ પાંચ વાર કરવું.



રોજીંદી અમુક ટેવો બદલવી

- ઘરકામ કે બહારના કોઈપણ કામો કરતી વખતે (દા.ત. વાસણ-કપડાં ધોતી વખતે) દુઃખતા સાંધા ઉપર ભાર ના આવે તેવી રીતે કામ કરવું.



સાંધા ઉપર ભાર ના આવે એવી રીતે કામ કરવું



- દાદર ચઢતી વખતે દુઃખાવા વગરનો પગ પહેલો ઉપર મુકવો અને દાદર ઉતરતી વખતે દુઃખાવાવાળો પગ પહેલો નીચે મુકવો.



- ચંપલ કે બુટ એવા પહેરવા કે જેથી ચાલવામાં ખૂબ સરળતા રહે અને જરાપણ તકલીફ ના પડે. ઉચી એડીના ચંપલ પહેરવાથી સાંધા વધુ દુઃખે છે.

કોને સાંધાના ઓપરેશનની ખરેખર જરૂર પડે છે?

- દુઃખાવાની તેમજ સોજા ઉતારવાની ગોળી લાંબો સમય લીધા બાદ, વજન ઘટાડયા બાદ અને કસરત કર્યા પછી પણ જો સાંધાનો દુઃખાવો ઓછો ના થાય તો હાડકાના ખાસ ડોક્ટરની સલાહ લેવી. ડોક્ટરને જરૂર લાગે તો સાંધાની અંદર અમુક મહિનાના અંતરે ઈજેક્શન આપશે, ઘણાંને તેનાથી પણ દુઃખાવામાં રાહત થાય છે.



ખૂબ ઘસાયેલી ગાદી



ઓપરેશન બાદ નવો ધાતુનો સાંધો

- ઓપરેશન ખાસ કરીને એમણે કરાવવું પડે છે જેમની ગાદી ખૂબ ઘસાઈ ગઈ હોય. એટલે કે સાંધા આગળ સતત દુઃખાવો થતો હોય, આરામ કરતી વખતે કે રાત્રે પણ દુઃખાવો ચાલુ જ હોય અને ઘરમાં પણ ચાલી શકાય નહિં.
- આ ઓપરેશન પછી દુઃખાવામાં કાયમ માટે રાહત થઈ જાય છે. ઓપરેશન વખતે ધાતુનો નવો સાંધો મૂકવામાં આવે છે તેથી દુઃખાવો મટે છે પણ આ ઓપરેશન કરવામાં ખર્ચ ઘણો થાય છે.

ટૂંકસાર :

ગાદીના ઘસારાનો વા થયો હોય તો શેક કરવાથી તેમજ દુઃખાવાની ગોળી લેવાથી થોડાક સમય માટે રાહત મળે છે, પણ કાયમી રાહત મળતી નથી. સાથે સાથે વજન ઘટાડવાથી, રોજીંદી ટેવો બદલવાથી અને નિયમિત કસરત કરવાથી જ દુઃખાવો ઓછો કરી શકાય છે. દુઃખાવો ઓછો થવાથી મોટી ઉંમરે થતું ચીડિયાપણું તેમજ કોઈ ઉપર આધાર રાખવાની પરવશતા પણ ઘણી ઓછી થઈ જાય છે.

સંધીવા

સંધીવામાં ઘણા બધા સાંધામાં દુઃખાવો થાય તેમજ સાંધા જકડાઈ જાય છે. સંધીવા વારસાગત ઉતરતો હોઈ એક જ કુટુંબમાં વધુ જોવા મળે છે. તે મોટાભાગે ૩૦-૪૦ વરસની ઉંમરની આસપાસ શરૂ થાય છે. સંધીવામાં બેઉ બાજુના હાથ-પગના નાના સાંધા એક સાથે જકડાઈ જાય છે. ખાસ કરીને આંગળી, કાંડા, ઘૂંટણ કે ઘૂંટીના સાંધા સામટા જ જકડાય જાય છે. મોટા સાંધાઓ જેવાં કે ખભાના, સાથળના કે કેડના ખાસ કરીને જકડાતા નથી.

સંધીવા કેમ થાય છે?

- સંધીવા થવાનું ચોક્કસ કારણ હજુ ખબર નથી. અમુક પ્રકારના જનીનદ્રવ્ય સંધીવા કરી શકે છે. મા-બાપમાં રહેલા આ પ્રકારના જનીનદ્રવ્ય જો વારસામાં બાળકને મળે તો આ રીતે તે વારસાગત ઉતરે છે. આ ઉપરાંત અમુક પ્રકારના જંતુ (વાયરસ કે બેક્ટેરિયા)નો ચેપ લાગવાથી પણ સંધીવા થઈ શકે. જો કે હજુ કોઈ ચોક્કસ કારણ શોધાયું નથી, તેથી રોગને કાયમ માટે મટાડી શકાતો પણ નથી.

દર્દીને શું તકલીફ થાય?



- સંધીવામાં હાથની આંગળીઓ, કાંડું, પગના ઘૂંટણ કે ઘૂંટીના સાંધા જકડાય છે. સાંધામાં દુઃખાવો થાય, ત્યાં સોજા આવે અને તે ગરમ લાગે છે. ખાસ કરીને સવારે ઉઠ્યા પછી થોડો સમય સાંધા ખૂબ જકડાયેલા લાગે છે, પછી હલનચલન થતા ધીરે ધીરે તે ઓછું થતું જાય છે.

- આ ઉપરાંત બેચેની લાગે, થાક લાગે, ભૂખ ન લાગે, વજન ઉતરતું જાય અને શરીર ફિક્કું થતું જાય છે.
- કોકને સાંધા જકડવા ઉપરાંત ચામડી, નસ, આંખ, ફેફસાં એમ બીજા જગ્યાએ પણ સંધીવાની અસર થાય છે. જેમ કે ચામડીની નીચે નાની નાની ગાંઠો થાય, હાથ-પગમાં ઝણઝણાટી થાય, આંખ સૂકાઈ જાય કે ફેફસામાં પાણી ભરાઈ જાય એવું થઈ શકે છે.
- સંધીવા એકવાર થાય પછી તે મટતો નથી. જો કે કોઈમાં તે જાતે જ આગળ વધતો અટકી જાય, તો કોઈને વધતો જાય અને સાંધા ધીરે ધીરે ખલાસ થતા જાય છે. કોને અટકી જશે અને કોને વધતો જશે તે પહેલેથી ખબર પડે નહીં.

સંધીવામાં સાંધામાં શું ફેરફાર થાય છે?

- દરેક સાંધામાં હાડકાઓની ફરતે પાતળા પડનું આવરણ આવેલું છે (સાયનોવીયલ મેમ્બ્રેઈન), જેમાંથી ચીકણું પ્રવાહી ઝરતું હોય છે જેથી સાંધાનું હલનચલન સરળતાથી થાય છે.



- સંધીવામાં આ પાતળા પડમાં નુકસાન થાય છે. તેના ઉપર સોજો આવે છે અને પડ જાડું થતું જાય છે. ધીરે ધીરે પડની અંદરનું પ્રવાહી વધુ ઝરે છે તેથી સાંધા આગળ સોજો આવે છે અને ત્યાં દુઃખાવો થાય છે. હાથ-પગના આંગળા ધીરે ધીરે વળવા માંડે અને વધુ જકડાતા જાય છે. આમ લાંબે ગાળે સાંધા બેડોળ બને છે.
- સમય જતા હાડકાને છોડે આવેલ ગાદી તેમજ હાડકા પણ ઘસાતા જાય છે. સ્નાયુ અને રેસાવાળી પટ્ટી (લીગામેન્ટ) પણ નબળી પડતી જાય છે. તેથી સાંધા આગળ હલનચલનની તકલીફ પણ વધતી જ જાય છે.

સંધીવા જ થયો છે તે કેવી રીતે ખબર પડે?



સંધીવાવાળો સાંધો

- સંધીવા વારસાગત થતો હોવાથી જો ઘરમાં કોઈને સાંધાની તકલીફ થઈ હોય તો સંધીવા હોઈ શકે. વળી ૩૦-૪૦ ની ઉંમરે બંને બાજુના હાથ-પગના નાના સાંધાઓ જકડાયેલા લાગે, ત્યાં સોજો આવે અને હલનચલન કરતાં પણ દુઃખે તો પણ મોટાભાગે સંધીવા હોઈ શકે.
- સંધીવા છે કે નહિ તે માટે શરૂઆતમાં ફોટો પાડવાથી (એક્સ-રે) વધારે ખબર પડતી નથી. બહુ આગળ વધી જાય પછીથી એક્સ-રેમાં સાંધામાં ફેરફાર આવે છે.
- સંધીવામાં લોહીની તપાસ કરાવવાથી એક ખાસ તત્વ રૂમેટોઈડ ફેક્ટર વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળી શકે છે. આમ સંધીવાના રોગને ઓળખી શકાય છે.

સંધીવાનો ઉપાય?

- સંધીવામાં સૌથી વધુ જરૂરી છે દરદીને રોગ વિષે પૂરતી સમજણ આપવી. સંધીવા કોઈકને જાતે જ ઓછો થતો જાય, તો કોઈકને વધતો જાય છે. સામાન્ય રીતે શરૂઆતના જ ૧-૨ વર્ષમાં જો તે આગળ વધતો અટકે તેને લાંબા ગાળે ઓછો થતો જાય. પરંતુ જો શરૂઆતમાં રોગ ઝડપથી વધતો જાય તેને લાંબા ગાળે વધુ અસર થાય છે.
- સારવારથી રોગ કાયમી મટતો નથી, પણ દુઃખાવામાં રાહત આપી શકાય છે. સોજો ઘટાડી શકાય કે સાંધામાં વધુ નુકસાન થતું અટકાવી શકાય છે.
- આ રોગમાં પણ આરામ કરતાં કસરત કરવાથી વધુ ફાયદો થાય છે. શરૂઆતમાં જ્યારે ખૂબ દુઃખાવો અને સોજો હોય ત્યારે જ થોડા દિવસ સાંધાઓને આરામ આપવાની જરૂર પડે છે. પછીથી ધીરે ધીરે કસરત શરૂ કરવી જરૂરી છે.

કસરત :-

- જે જે સાંધાઓ જકડાયેલા હોય તેની ખાસ કસરત રોજ નિયમિત સવાર-સાંજ ઓછામાં ઓછી ૧૫-૨૦ મિનિટ સુધી કરવી. કઈ કઈ કસરત કરવી જોઈએ તેનો આધાર કયા સાંધાઓ પકડાયેલા છે તેની ઉપર છે. તેની જાણકારી ડોક્ટર પાસેથી અથવા કસરતના ખાસ જાણકાર પાસેથી (ફીઝિયોથેરાપીસ્ટ) શક્ય હોય તો મેળવવી. નિયમિત કસરત કરવાથી સ્નાયુ મજબૂત બને છે, સાંધાનું હલનચલન વધારી શકાય છે અને સાંધાને વધારે બગડતો અટકાવી શકાય છે.



દુઃખાવો ઓછો કરવાની ગોળી :-



- આ રોગ કાયમી મટાડવાની હજુ કોઈ દવા કે ઈજેક્શન શોધાયા નથી. દુઃખાવો ઓછો કરવા અને સોજો ઉતારવા માટેની ગોળી (એસ્પીરીન, આઈબુપ્રોફેન કે ડાયક્લોફેન જેવી ગોળીઓ) ડૉક્ટર કહે તે પ્રમાણે લેવી.

ખાસ યાદ રાખવું કે આ ગોળીઓ હંમેશા જમ્યા પછી જ લેવી. તેમજ એસીડીટી (પેટમાં બળતરા) થઈ હોય તો ઉપર લખેલી ગોળીને બદલે એસીડીટી ન કરે તેવી બીજી ગોળીઓ ડૉક્ટર પાસે લખાવીને લેવી.



- આ ઉપરાંત સંધીવા હાથ કે પગના આંગળાઓમાં થયો હોય તો સવારે ૧૦-૧૫ મિનીટ તે ભાગને ગરમ પાણીમાં બોળી આંગળાઓ હલાવવાથી પણ ઘણીવાર સહત થાય છે.

- આટલી સારવારથી પણ ફેર ન પડે અને ખૂબ જ તકલીફ થતી હોય તો ડૉક્ટર સ્ટીરોઈડની દવાઓ પણ આપે છે, પરંતુ સ્ટીરોઈડની ગોળીઓ લાંબા સમય માટે ન લેવી જોઈએ, કારણકે ગોળીથી શરૂઆતમાં ફાયદો તો લાગે પરંતુ આ ગોળીઓ જો લાંબા સમય સુધી સતત લેવામાં આવે તો શરીરે સોજા ચઢે કે અન્ય આડઅસર થઈ શકે છે.
- સંધીવા રોગને આગળ વધતો અટકાવવાની ખાસ ગોળીઓ પણ આવે છે. પરંતુ તે મોંઘી હોય છે. વળી આ ગોળીઓ કોણે વાપરવી, ક્યારે વાપરવાની તે હાડકાના ડૉક્ટર જ નક્કી કરે તો સાદું.

આટલું જરૂરથી જાણીએ

- સાંધાની રચનામાં કંઈક નુકશાન થાય તો સાંધામાં દુઃખાવો થાય છે.
- મોટી ઉંમરે તેમજ જાડી વ્યક્તિમાં ઘુંટણના ઘસારાનો વા વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.
- ઘસારાનો વા થયો હોય તો દાદર ચઢતા-ઉતરતા તકલીફ થાય, બેઠા હોય ત્યાંથી ઉભા થવા માટે પણ ટેકો લેવો પડે છે.
- ઘુંટણના સાંધા ઉપર ઓછો ભાર અને ઓછું દબાણ આવે તે માટે ચાલતી વખતે ઘુંટણનો નહિ પણ ઉપર આવેલ થાપાનો કે નીચેની ઘૂંટીના સાંધાનો વધુ ઉપયોગ કરવો.
- ઘરકામ કરતી વખતે કે બહારની દોડા-દોડી કરતી વખતે દુઃખતા સાંધા ઉપર ભાર ન આવે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.
- વાની સારવારમાં સૌથી અગત્યનું છે સાંધાની નિયમિત કસરત કરવાનું. જેથી સ્નાયુ મજબૂત થાય અને સાંધા પર ઓછો ભાર આવે.
- સંધીવામાં ખાસ કરીને હાથ-પગનાં નાના સાંધા જકડાય છે. તેમજ ત્યાં સોજો આવે છે. ધીરે ધીરે આંગળા વળી જાય છે.
- સંધીવામાં પાતળા પડમાં સોજો આવે છે અને પડ જાડું થતું જાય છે. જેથી આંગળાઓ જકડાઈ જાય છે અને વળી જાય છે.
- સંધીવામાં સ્ટીરોઈડની ગોળી નાછૂટકે જ છેલ્લાં ઉપાય તરીકે લેવી. કારણકે એ ગોળીની લાંબા ગાળે ખૂબ આડ અસર થાય છે.
- વધારાનું વજન ઉતારવા માટે તળેલો અને ગળ્યો ખોરાક ઓછો ખાવો.